

12 ugers løbeprogram for opstartshold

Efterår 2024



Løbe-uge	Dag	Dato	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	Løb i alt	Gang i alt	Samlet tid	Distance orange	Distance gul	Distance blå
1	ONS	4. september 2024	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	7	15	1,69	1,73	1,81
	SELV/FRE	6. september 2024	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	10	7	17	1,96	2,01	2,12
	SØN	8. september 2024	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	10	7	17	1,96	2,01	2,12
2	ONS	11. september 2024	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	12	7	19	2,24	2,30	2,43
	SELV/FRE	13. september 2024	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			14	6	20	2,43	2,50	2,65
	SØN	15. september 2024	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2					15	5	20	2,49	2,56	2,72
3	ONS	18. september 2024	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2	Fællesspisning			15	5	20	2,49	2,56	2,72	
	SELV/FRE	20. september 2024	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2					15	5	20	2,49	2,56	2,72
	SØN	22. september 2024	2	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2					15	5	20	2,49	2,56	2,72
4	ONS	25. september 2024	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3					18	5	23	2,90	2,99	3,19
	SELV/FRE	27. september 2024	3	1	4	1	3	1	4	1	3	1	3					20	5	25	3,18	3,27	3,49
	SØN	29. september 2024	4	1	4	1	3	1	4	1	4	1	3	Morgenmad			22	5	27	3,45	3,56	3,80	
5	ONS	2. oktober 2024	4	1	5	1	4	1	4	1	4							21	4	25	3,23	3,33	3,56
	SELV/FRE	4. oktober 2024	4	1	6	1	4	1	4	1	4							22	4	26	3,37	3,48	3,72
	SØN	6. oktober 2024	4	1	7	1	2	2	4	1	4	1	4					24	6	30	3,81	3,93	4,19
6	ONS	9. oktober 2024	4	1	7	1	2	2	4	1	4	1	3					24	6	30	3,81	3,93	4,19
	SELV/FRE	11. oktober 2024	4	1	7	1	4	1	4	1	3							22	4	26	3,37	3,48	3,72
	SØN	13. oktober 2024	5	1	8	2	2	2	5	1	4			Sydkystløbet			24	6	30	3,81	3,93	4,19	
7	ONS	16. oktober 2024	5	1	9	2	2	2	5	1	5							26	6	32	4,09	4,21	4,50
	SELV/FRE	18. oktober 2024	5	1	9	2	5	1	5									24	4	28	3,64	3,76	4,03
	SØN	20. oktober 2024	5	1	10	2	3	2	5	1	3							26	6	32	4,09	4,21	4,50
8	ONS	23. oktober 2024	5	1	10	2	3	2	5	1	4							27	6	33	4,22	4,36	4,65
	SELV/FRE	25. oktober 2024	5	1	11	2	5	1	5									26	4	30	3,92	4,05	4,33
	SØN	27. oktober 2024	5	1	11	2	3	2	5	1	4							28	6	34	4,36	4,50	4,81
9	ONS	30. oktober 2024	6	1	12	2	3	2	6	1	5							32	6	38	4,91	5,07	5,42
	SELV/FRE	1. november 2024	6	1	12	2	6	1	6					Black Friday			30	4	34	4,47	4,62	4,95	
	SØN	3. november 2024	6	1	13	2	4	2	5	1	6							34	6	40	5,19	5,36	5,73
10	ONS	6. november 2024	7	1	13	2	4	2	7	1	4			Fællesspisning			35	6	41	5,33	5,50	5,88	
	SELV/FRE	8. november 2024	7	1	14	2	7	1	6									34	4	38	5,02	5,19	5,56
	SØN	10. november 2024	7	1	14	2	4	2	7	1	5							37	6	43	5,60	5,79	6,19
11	ONS	13. november 2024	8	1	15	2	4	2	8	1	5							40	6	46	6,02	6,21	6,65
	SELV/FRE	15. november 2024	8	1	16	2	4	1	8	1	5							41	5	46	6,07	6,27	6,72
	SØN	17. november 2024	8	1	17	2	4	2	8	1	5							42	6	48	6,29	6,50	6,96
12	ONS	20. november 2024	8	1	18	2	4	2	8	1	5		Afslutning efter løb			43	6	49	6,43	6,64	7,12		

L Tid i løb G Tid i gang Tid i øget tempo